



令和8年 1月の献立表

校長 吉田 有子

日	のみもの	こんだて	赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま ねつやちからのもとになる	緑のなかま 体のちょうしをととのえる	栄養価
9 金		ご飯 のっつい汁 松風焼き 栗きんとん	牛乳(飲用),焼き竹輪,鶏肉,木綿豆腐,赤味噌,青のり	精白米,精麦,サラダ油,里芋,こんにゃく,でんぶん,三温糖,白いりごま,栗甘露煮,さつま芋,上白糖,水あめ	にんじん,大根,ごぼう,干し椎茸,ねぎ,しょうが	エネルギー 612 kcal たんぱく質 22.9 g 食塩相当量 1.8 g
12 月	成 人 の 日					
13 火		たまご雑炊 野菜のツナのあえもの あんこ餅	牛乳(飲用),鶏肉,冷凍むきえび,たまご,ツナ(水煮)フレーク,あすき,絹豆腐	精白米,上白糖,上新粉,白玉粉	大根,ねぎ,しめじ,干し椎茸,ほうれん草,キャベツ,もやし	エネルギー 598 kcal たんぱく質 28.1 g 食塩相当量 1.9 g
14 水		マー婆ー丼 中華コーンスープ 花みかん	牛乳(飲用),木綿豆腐,豚肉,赤味噌,たまご	精白米,精麦,サラダ油,上白糖,ごま油,でんぶん	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ(水煮),干し椎茸,にら,冷凍コーン,クリームコーン缶,にんじん,ほうれん草,みかん	エネルギー 611 kcal たんぱく質 25.9 g 食塩相当量 2.5 g
15 木		ちゃんこうどん ひじきあえ ふかし芋	牛乳(飲用),鶏肉,焼き竹輪,油揚げ,ひじき	冷凍うどん,サラダ油,さつま芋	しめじ,にんじん,白菜,ねぎ,小松菜,ほうれん草,大根	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.2 g 食塩相当量 1.7 g
16 金		シーフードピラフ 冬野菜のクリーム煮 わかめサラダ	牛乳(飲用),いか短冊,冷凍むきえび,鶏肉,牛乳(調理用),生わかめ	精白米,精麦,サラダ油,じゃが芋,薄力粉	玉葱,にんじん,冷凍グリンピーク,白菜,かぶ,しめじ,エリンギ,キャベツ,きゅうり	エネルギー 582 kcal たんぱく質 24.7 g 食塩相当量 2.2 g
19 月		ご飯 味噌けんちん わかさぎのから揚げ 茹で野菜ごまだれがけ	牛乳(飲用),木綿豆腐,白味噌,わかさぎ	精白米,精麦,こんにゃく,じゃが芋,こま油,でんぶん,薄力粉,揚げ油,上白糖,白すりごま	にんじん,大根,ごぼう,ねぎ,ほうれん草,キャベツ,もやし	エネルギー 570 kcal たんぱく質 22.8 g 食塩相当量 1.8 g
20 火		ニンニンパン® ポークピーンズ ツナサラダ はちみつレモンゼリー	牛乳(飲用),大豆,豚肉,ツナ(水煮)フレーク	にんじん食パン,サラダ油,じゃが芋,上白糖,はちみつ	ゼロリ,しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,エリンギ,トマトピューレ,きゅうり,キャベツ,レモン果汁	エネルギー 601 kcal たんぱく質 26.7 g 食塩相当量 2.2 g
21 水		ごまご飯 粕汁 厚揚げの麦味噌焼き 野菜のゆず風味	牛乳(飲用),豚肉,油揚げ,白味噌,生揚げ,赤味噌	精白米,白いりごま,里芋,こんにゃく,おおむぎ(押麦),三温糖,上白糖	にんじん,白菜,ねぎ,しょうが,キャベツ,大根,きゅうり,ゆず	エネルギー 590 kcal たんぱく質 23.5 g 食塩相当量 2.3 g
22 木		チキンライス マセドアンサラダ フルーツヨーグルトかけ	牛乳(飲用),鶏肉,ヨーグルト	精白米,精麦,サラダ油,じゃが芋,上白糖	玉葱,にんじん,小松菜,きゅうり,冷凍コーン,みかん缶,りんご缶,パイン缶	エネルギー 591 kcal たんぱく質 20.1 g 食塩相当量 1.3 g
23 金		高菜チャーハン 春雨スープ いかのチリソース	牛乳(飲用),たまご,豚肉,いか切身	精白米,精麦,サラダ油,普通春雨,でんぶん,揚げ油,上白糖	高菜漬け,小松菜,しょうが,にんじん,たけのこ(水煮),えのきだけ,ねぎ,チンゲン菜,にんにく	エネルギー 575 kcal たんぱく質 25.7 g 食塩相当量 2.4 g
26 月		ご飯 (塩にぎり) 豚汁 鮭の塩焼き 青菜の即席漬け	牛乳(飲用),豚肉,木綿豆腐,白味噌,赤味噌,生鮭切身	精白米,精麦,じゃが芋,こんにゃく,サラダ油	ごぼう,大根,にんじん,ねぎ,しょうが,小松菜,キャベツ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 29.4 g 食塩相当量 1.9 g
27 火		五色ご飯 栄養味噌汁 ごまあえ	牛乳(飲用),油揚げ,鶏肉,木綿豆腐,生わかめ,赤味噌,白味噌	精白米,精麦,里芋,三温糖,白いりごま,上白糖,白すりごま	にんじん,小松菜,白菜,ねぎ,もやし,ごぼう,キャベツ,ほうれん草	エネルギー 564 kcal たんぱく質 24.3 g 食塩相当量 2.0 g
28 水		コッペパン いちごジャム ワンタンスープ クジラの竜田揚げ 白菜サラダ	牛乳(飲用),豚肉,くじら肉	コッペパン,いちごジャム,エープランタン,ごま油,サラダ油,上新粉,でんぶん,揚げ油,上白糖	もやし,にんじん,ねぎ,ほうれん草,干し椎茸,ににく,しょうが,白菜,きゅうり	エネルギー 549 kcal たんぱく質 29.6 g 食塩相当量 2.3 g
29 木		ご飯 のりの佃煮 にらたまご ぶりの照り焼き おひたし	牛乳(飲用),きざみのり,絹豆腐,たまご,白味噌,赤味噌,ぶり切身,糸削り	精白米,精麦,上白糖	にら,ねぎ,えのきだけ,しょうが,キャベツ,もやし,小松菜,にんじん	エネルギー 582 kcal たんぱく質 29.5 g 食塩相当量 2.3 g
30 金		清瀬のほうれん草カレーライス 海藻サラダ サワーかん	牛乳(飲用),鶏肉,生クリーム,海藻ミックス,粉寒天,乳酸菌飲料	精白米,精麦,サラダ油,薄力粉,上白糖	ににく,しょうが,玉葱,ほうれん草,キャベツ,きゅうり	エネルギー 643 kcal たんぱく質 20.1 g 食塩相当量 1.9 g
31 土		スペゲティミートソース コールスローサラダ りんご	牛乳(飲用),豚肉,大豆	スペゲティ,サラダ油,上白糖,薄力粉	しょうが,ににく,玉葱,にんじん,ゼロリ,エリンギ,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,りんご	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.0 g 食塩相当量 2.0 g

①材料の都合により献立を変更する場合があります。②ドレッシング類は別配缶しています。③食材については、果物以外すべて加熱しています。

④清瀬市小・中学校で使用した給食食材産地を七小のホームページにもアップしております。あわせてご覧ください。

⑤栄養価の表示は中学年を記載しています。